品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

品　名	オムロンヘルスカウンタ
形　式	HJ-300
ご芳名	
ご住所	
TEL	（　　）

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名	㊞
住　所	
	TEL
お買い上げ年月日	年　月　日

発売元
オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10
TEL 03(3436)7092

9034832-3B

OMRON

A Good Sense of Health

オムロンヘルスカウンタ

Enjoy TEKUMARU HJ-300

取扱説明書

もくじ

安全上のご注意……1
各部のなまえ……4
お使いいただく前に……5
使い方……7
電池交換と寿命……36
おかしいなと思ったら……37
仕様……38
付録（ガイドマップ）……39
お問い合わせは……45
保証規定……46
品質保証書……裏表紙

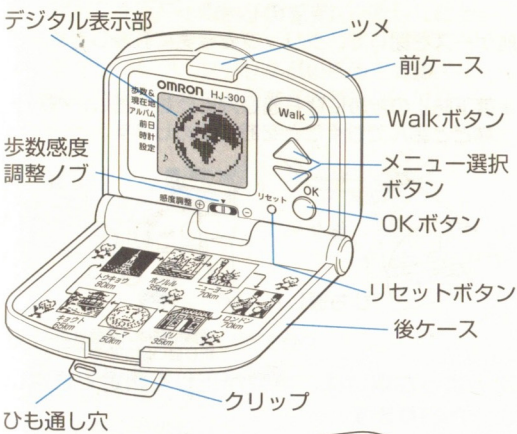
- このたびはオムロンヘルスカウンタをお買い上げいただきまして、ありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は品質保証書を兼ねていますので、紛失しないように保管してください。

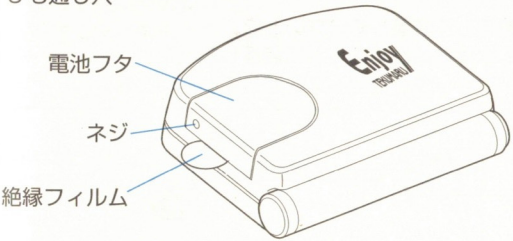
安全上のご注意

お 願 い

- 強い衝撃は避けてください。
  壊れる可能性があります。
- 本体は無理にひろげないでください。
  ケースが割れることがあります。
- クリップを極端に広げたりねじったりしないでください。
  折れる可能性があります。
- シンナー、ベンジン、アルコールなどでふかないでください。
  壊れる可能性があります。
- 直射日光・ホコリ・雨・湿気を避けてください。
  壊れる可能性があります。

各部のなまえ

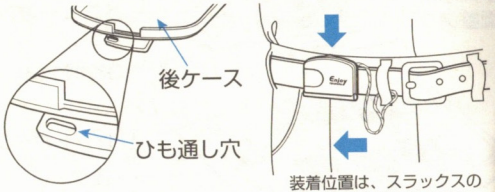




装着のしかた

前ケースを閉じて、クリップで確実に装着してください。

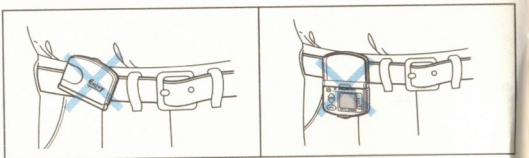
※落下防止のためにひも通し穴にひもを通し、ベルトなどと結んでおくことをおすすめします。



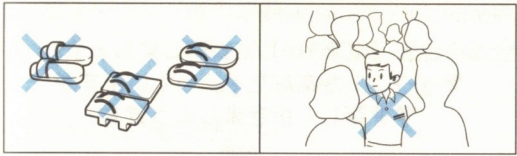
装着位置は、スラックスの折り目の線がめやすです。

次のような場合は、歩数が正しく測定できないことがあります。

■正しく装着していないとき。
・本体を傾けてベルトに装着したとき。
・クリップと前ケースを閉じていないとき。



■不規則な歩行や不規則なジョギングをしたとき。
・スリ足のような歩き方。
・サンダル、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行。
・混雑した街中を歩くときなどの歩行のみだれ。



■上下運動や振動の多い所で使用したとき。
・立ったり、座ったりする動作。
・歩行やジョギング以外のスポーツ。
・階段や急斜面の昇り降り。
・乗物に乗車中の上下振動または横ブレ。

観光気分でウォーキング

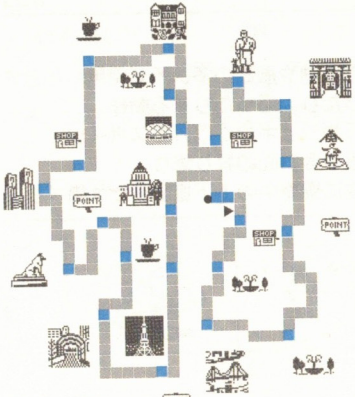
世界の7つの都市を歩く体験ができます。

トウキョウ（80km）、ホノルル（35km）、ニューヨーク（70km）、ロンドン（70km）、パリ（35km）、ローマ（50km）、キョウト（65km）

全都市走破（405km）に挑戦しましょう!!

♥イベントがあなたを待っています♥

♥♥楽しく歩きましょう♥♥



トウキョウのイメージ図です

もくじ

1 ゲーム内容の説明 9
2 ボタン・メニューの操作説明 14
3 ウォーキング前の準備 16
4 ウォーキング中の表示について
消費カロリー・歩いた距離をみたいとき 22
昨日の成績など知りたいとき 23
時刻をみる 24
表示カロリーについて 24
設定変更をするとき 25
5 アラームでお知らせ 29
6 アルバムを見る 31
7 次の都市に移る 32
8 全都市を歩いたら 35

1　ゲーム内容の説明

7つの都市を下記の順に歩きます。

※都市を自由に選択することはできません。

画像はアルバムの一部（イメージ）です。

トウキョウ　...80kmコース

↓

ホノルル　.....35kmコース

↓

ニューヨーク　..70kmコース

↓

ロンドン　.....70kmコース

↓

パリ　.....35kmコース

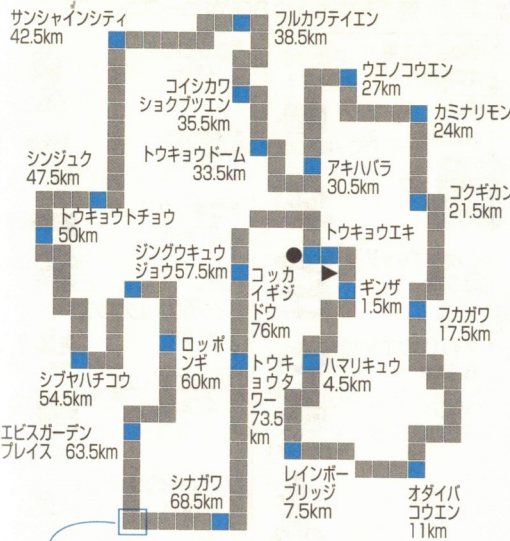
↓

ローマ　.....50kmコース

↓

キョウト　.....65kmコース

＜例：トウキョウ80kmコース＞



1マス0.5kmで歩行距離を点灯表示します。また、通過地点でイベント（アルバム、共通シンボル）表示します。

アルバム、共通シンボルが通過地点に表示されます。<例：トウキョウ80kmコース>

トウキョウエキ
↓ 1.5km
ギンザ
↓ 3.0km

共通シンボル
ハマリキュウ
↓ 3.0km

共通シンボル
レインボーブリッジ
↓ 3.5km

オダイバコウエン
↓ 6.5km

共通シンボル
フカガワ
↓ 4.0km

共通シンボル
コクギカン
↓ 2.5km

カミナリモン
↓ 3.0km

ウエノコウエン
↓ 3.5km

アキハバラ
↓ 3.0km

共通シンボル
トウキョウドーム
↓ 2.0km

コイシカワショクブツエン
↓ 3.0km

共通シンボル
フルカワテイエン
↓ 4.0km

サンシャインシティ
↓ 5.0km

共通シンボル
シンジュク
↓ 2.5km

共通シンボル

トウキョウトチョウ
↓ 4.5km

シブヤハチコウ
↓ 3.0km

ジングウキュウジョウ
↓ 2.5km

共通シンボル
ロッポンギ
↓ 3.5km

共通シンボル

エビスガーデンプレイス
↓ 5.0km

シナガワ
↓ 5.0km

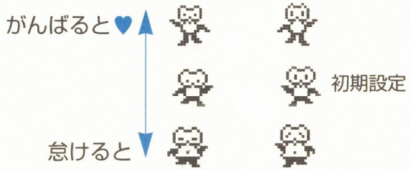
共通シンボル
トウキョウタワー
↓ 2.5km

コッカイギジドウ
↓ 4.0km

トウキョウエキ

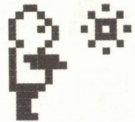
歩数表示のキャラクターの変化について

♥消費カロリーに応じてキャラクターが変化します♥



ゲーム判定

都市を走破すると、都市の入口と出口でのキャラクターの変化によって下図のような評価をします。



VERY
GOOD !

GOOD !

OH ! NO

ボタン・メニューの操作説明

Walk ボタン

①メイン機能（歩数、歩行距離、カロリー、歩行地点）を表示するときに使います。
②次の項目、次の画面へ移るときに使います。
（OKボタンと同じ機能）

△▽ボタン

①設定時の数値入力
②「ハイ」「イイエ」の選択
③メニューの選択のときに使います。

歩数&現在地 ◀ 点灯時、歩数／歩行距離／カロリー／歩行地点／アルバム・共通シンボルの通過時／各都市走破時の評価画面を表示。

アルバム ◀ 点灯時、アルバムを表示。
OKボタン を押すと順に表示。

前日 ◀ 点灯時、前日の歩数／歩行距離／消費カロリー／達成日／残りの日数を表示。

時計 ◀ 点灯時、現在の時刻を表示。

設定 ◀ 点灯時、目標歩数／体重／歩幅／アラーム音のON/OFF／時計を再設定。

♪ アラーム音がONのとき ♪ が点灯。

この表示が点灯したら、電池交換をしてください。

OKボタン
①設定時、決定するときに使います。
②次の項目、次の画面へ移るときに使います。

時刻・体重・歩幅・1日の目標歩数の設定方法

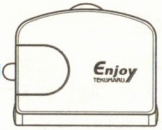
＜設定方法＞
△▽ボタンで数値入力し、OKボタンを押して決定します。
確認画面がでたら
△▽ボタンで「ハイ」を選択しOKボタンを押して次に進みます。

＜設定をやり直したいとき＞
「イイエ」を△▽ボタンで選択しOKボタンを押すと設定をやり直すことができます。

※OKボタンを約10秒以上操作しないと表示した値で設定されます。
※△▽ボタンを約2秒以上押し続けると早送りできます。

絶縁フィルムを除去してください。

本製品は、電池の消耗を防ぐために、電池の絶縁をしています。



絶縁フィルムを矢印の方向に取り出してください（以降、フィルムは必要ないので捨ててください）。

初めて使用するときはリセットボタンを押してください。

リセットボタンを押すと地球の画像が回転して、時刻設定の表示になります。
リセットするとデータが全て消去されます。
リセットボタンは爪楊枝などの先の細いものなどで押してください。

アニメ表示がでます。

トケイ
00：00

初期表示00:00

時刻設定

（設定範囲 0:00～23:59）

△▽ボタンで「時」を入力し、OKボタンを押します。

△▽ボタン で「分」を入力し、OKボタン を押します。

トケイ
10：00
▶ハイ
イイエ

確認画面

△▽ボタンで「ハイ」を選び、OKボタンを押すと次へ進む。

「イイエ」を選ぶと時刻設定に戻ります。

時刻設定をしないと、次の設定に進むことはできません。

タイジュウ
050kg

初期表示50kg

体重設定（設定範囲 10～300kg）

△▽ボタン を押して体重設定。

OKボタン を押すと次へ進む。

ホハバ
065cm

初期表示65cm

歩幅設定

（設定範囲 30～200cm）

△▽ボタンを押して歩幅設定。

OKボタン を押すと次へ進む。

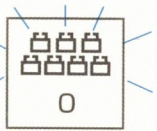
52kg
60cm
▶ハイ
イイエ

確認画面

△▽ボタン で「ハイ」を選び、OKボタンを押すと次へ進む。

「イイエ」を選ぶと体重設定に戻ります。

地球アニメが２回まわります。



クリアした都市数を表示

クリアするたびに１つずつカバンが黒くなり、下段にクリアした都市の数を表示します。

TOKYO
80 k m

都市と距離を表示

1日ホスウ
モクヒョウ

07000

初期表示7000歩

歩数設定

一日に歩く目標歩数が設定できます。
(設定範囲 1000～50000歩)
△▽ボタンで数値入力し、
OKボタンを押します。

1日ホスウ
07000
▶ ハイ
イイエ

確認画面

△▽ボタンで「ハイ」を選び、
OKボタンを押します。
「イイエ」を選ぶと歩数設定に戻ります。

TOKYO

ゴール
マデ

キョリ
80 k m
ヨテイ
18日

総歩行距離と走破するのにかかる日数を表示します。
OKボタン を押します。

123千ポ

3020
kcal

これから歩く都市の総歩数、総消費カロリーを表示します。

スタート
トウキョウ
エキ

スタート地点です。
(Walk)ボタン かOKボタンで歩数表示へ切り換えます。

00000

ウォーキング開始準備ができました。

実際の歩数とカウントが違った場合

※本製品は、平地において姿勢を正した標準的な歩行で精度±5%（100歩に対して±5歩）以内になるように調整してあります（工場出荷時の感度調整ノブは中央位置にセットされています）。

調整のしかた

■歩数計を正しく装着して100歩、歩いてみてください。

■100歩に対して5歩以上多めに表示される場合

感度調整ノブを
⊖の方へ動かしてください。

■100歩に対して5歩以上少なめに表示される場合

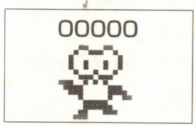
感度調整ノブを
⊕の方へ動かしてください。

※感度調整ノブは少しずつ動かして、自分の歩行に合う位置に調整してください。

お願い

歩行速度を変えるときや、ジョギングや競歩などフォームを変えるときは、再調整してください。

消費カロリー・歩いた距離をみたいとき



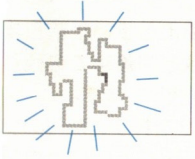
歩数表示

Walkボタン かOKボタン を押します。

※歩行距離が10kmをこえると小数点以下の値は表示されません。

次のポイント表示・今日の距離・今日の消費カロリーを表示します。

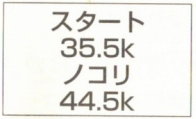
Walkボタン かOKボタン を押します。



位置を表示

歩いた道が点灯し、歩いていない道は点滅表示します。

Walkボタン かOKボタンを押します。



※歩行距離の単位「km」の「m」は表示されません。

スタート地点からの距離と残りの距離を表示

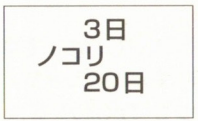
Walkボタン かOKボタンを押すと歩数表示に戻ります。

昨日の歩数、歩くのにかかっている日数など昨日までの成績を知りたいとき

100歩未満は経過日数にカウントされません。
翌日（0：00から）は、0歩からカウントが始まります。999日で初期表示に戻ります。

※歩行距離の単位「km」の「m」は表示されません。

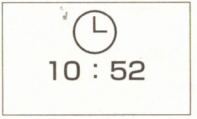
△▽ボタン を押して前日を選択します。前日の歩数、歩行距離、消費カロリーを表示します。
OKボタン を押します。



経過日数を表示
現在の都市を歩いた前日までの日数と到着までの残りの日数を表示します。
OKボタン を押すと前日の歩数、歩行距離、消費カロリー表示に戻ります。

Walkボタンを押すと歩数表示に戻ります。

時刻をみる



△▽ボタン を押して時計を選択します。
時計表示になります。

Walkボタン を押すと歩数表示に戻ります。

表示カロリーについて

表示カロリーは、歩行やジョギングをしたことによる消費エネルギー体重・歩幅・歩数・歩く速さから計算しています。
表示カロリーは1分単位で増えていきます。

表示カロリーの例

	毎分の歩数	毎分の消費カロリー
歩　行	100歩	約2.3kcal
ジョギング	150歩	約3.8kcal

体重：50kg
歩幅：70cm
のとき

本製品の表示カロリーは、40歳代の男女の平均値を基準にしています。より正確にカロリー値を知りたい場合は、表示カロリーに右表に示す係数を掛けてください。
［補正例］
表示カロリーが「300」のときに50歳代の女性の方は
300×0.95＝285kcal

表示カロリー係数

	男	女
20歳代	1.10	1.07
30歳代	1.05	1.01
40歳代	1.02	0.97
50歳代	1.01	0.95
60歳代	1.00	0.95
70歳代	0.98	0.96
80歳代	0.95	0.95

設定変更をするとき　（10秒以上操作しないと表示した値で設定されます。）

セッテイ
ヘンコウ

△▽ボタン を押して設定変更を選択します。
OKボタン を押します。

体重設定
（設定範囲 10～300kg）
△▽ボタン で数値を入力し、
OKボタン を押すと次へ進む。

タイジュウ
050kg

1日ホスウ
モクヒョウ

07000

歩数設定
（設定範囲 1000～50000歩）
△▽ボタン で数値を入力し、
OKボタン を押すと次へ進む。

歩幅設定
（設定範囲 30～200cm）
△▽ボタン で数値を入力し、
OKボタン を押すと次へ進む。

ホハバ
065cm

1日ホスウ
07000
▶ハイ
イイエ

確認画面
△▽ボタン で「ハイ」を選び、
OKボタン を押すと次へ進む。
「イイエ」を選ぶと歩数設定に戻ります。

50kg
65cm
▶ ハイ
イイエ

確認画面
△▽ボタン で「ハイ」を選び、
OKボタン を押すと次へ進む。
「イイエ」を選ぶと体重設定に戻ります。

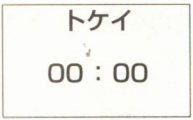
アラーム音設定

◇◇ボタン で選択します。
「ハイ」を選ぶとアラーム音がでます。音を消したいときは、「イイエ」を選びます。
OKボタン を押します。

時刻設定

◇◇ボタン で「ハイ」を選び、OKボタン を押すと時刻設定
「イイエ」を選ぶと歩数表示に戻ります。
※時報にあわせると正確です。

設定した時刻を表示します。



時刻設定

(設定範囲 0:00～23:59)

・◇◇ボタンで「時」を入力し、OKボタン を押します。

・◇◇ボタンで「分」を入力し、OKボタン を押します。

確認画面

◇◇ボタン で「ハイ」を選び、OKボタン を押すと歩数表示になります。
「イイエ」を選ぶと時刻設定に戻ります。

5 アラームでお知らせ

アルバム地点や共通シンボル地点を通過するごとにアラーム音でお知らせします。

ウォーキング中は現在の歩数とキャラクターを表示します。

交互表示

ウエノコウエン

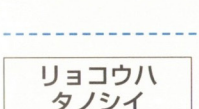
アルバム地点を通過するとアルバムと地名を交互に表示し、メニュー「アルバム」に自動登録します。

共通シンボル地点を通過すると共通シンボルを表示します。

※共通シンボルはアルバムには登録されません。

歩数表示に戻るときは Walk ボタンか OK ボタンを押すと歩数表示に戻ります。

※アルバム表示、共通シンボル表示の間も歩数カウントします。また、この表示のまま次の地点を通過するとその地点の表示に変わります。



数種類のメッセージ文をアラーム音とともにランダムに表示します。

♥♥♥♥♥♥

お楽しみにしてください。

※アラーム音は ♪ が表示されていないときは鳴りません。

6 アルバムを見る

全ての通過したアルバムを表示します。表示の順番は現在歩行中の都市から順にさかのぼって表示されます。アルバム表示中は歩数カウントはストップします。アルバムを見終わったら自動的に歩数表示に戻るか Walk ボタン か ⇕ ボタンで他メニューを選択できます。

ツウカ
アルバム

⇕ ボタン でアルバムを選択します。

PARIS

OKボタンを押すと都市名が表示されます。

OKボタンを押すごとにアルバムが表示されます。

表示はアルバム地点だけです。共通シンボル地点は表示されません。

7 次の都市に移る

トウチャク

アラームで到着を知らせます。
Walk ボタン か OKボタン を押します。

7000

今日現在の歩数を表示
Walk ボタン か OKボタン を押します。

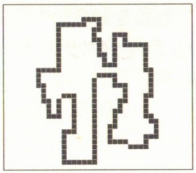
4.6km
168kcal

※歩行距離が10kmをこえると小数点以下の値は表示されません。

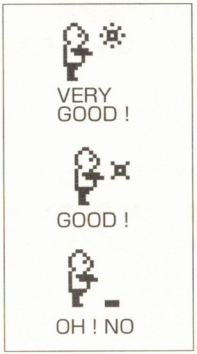
今日歩いた距離とカロリー
最終到着した場所を表示
Walk ボタン か OKボタン を押します。

TOKYO

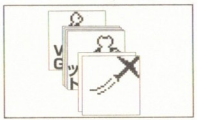
歩いた都市の名前表示
Walk ボタン か OKボタン を押します。



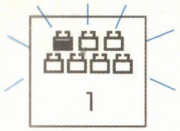
全点灯地図を表示
Walkボタン かOKボタン を押します。



ゲーム判定を表示
都市の入口と出口でのキャラクターの変化で評価します。



アニメーション表示になります。

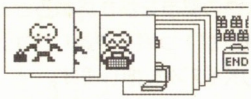


1つの都市を歩き終わるとカバンが1つ黒く点滅します。
OKボタン を押します。

次の都市を文字表示します。
OKボタン を押します。

ウォーキング開始までの手順は19～20ページと同じです。

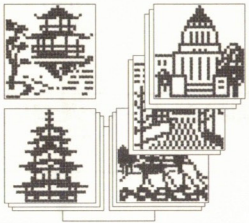
8 全都市を歩いたら



全都市を歩き終わるとアニメ表示がでます。

▶ アル
　 バム
▷リセット

OKボタンを押すとアルバムを表示します。



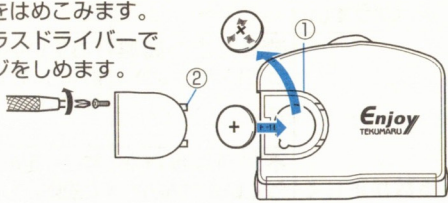
OKボタンを押すたびにアルバムを表示していきます。

▷ アル
　 バム
▶リセット

△▽ボタンでリセットを選択するとスタートに戻り、データは全て消去されます。
（リセットボタンを押したときと同じ状態になります。）

電池交換と寿命

1. 本体のネジをプラスドライバーではずします。
2. 電池フタをはずし、新しい電池と交換します。
（＋－を間違えないように入れてください。）
3. ①の溝に電池フタのツメを合わせ
②をはめこみます。
4. プラスドライバーで
ネジをしめます。



電池は ▮（電池交換表示）が表示されたときに交換してください。
※電池をはずしてもしばらくの間（約1分間）はデータが保護されます。この間に電池交換してください。

・電池はCR2032を使用してください。
・電池寿命は約6カ月です。
付属の電池はモニタ用ですので、約6カ月以内に電池交換表示が表示されることがあります。
・古い電池は分別して廃棄してください。

おかしいなと思ったら

こんなとき	点検するところ	直しかた
何も表示しない 表示がうすい	電池が消耗していませんか	新しい電池（CR2032）と取り替えます。 （P36）
歩数が正しく表示されない	装着方法が間違っていませんか	「お使いいただく前に」をご覧ください。 （P5）
	不規則な歩行をしていませんか	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください。（P6）
	感度調整の位置がずれていませんか	もう一度、感度調整をしてください。 （P21）

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。
※商品の故障および修理の依頼につきましては、お買い上げの販売店または別添記載のオムロンフィールドエンジニアリング（株）までお問い合わせください。

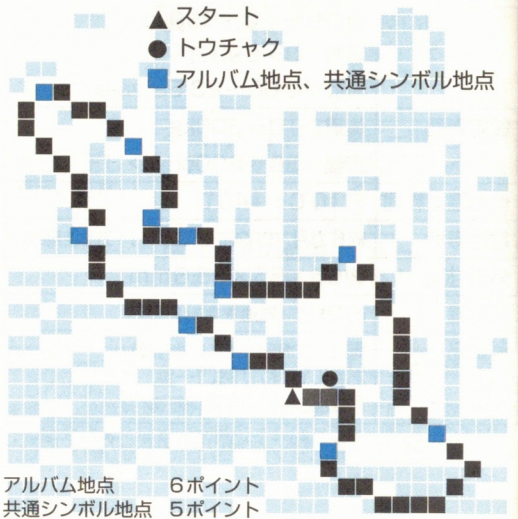
仕　様

形　式	オムロンヘルスカウンタ**HJ-300**
電　源	DC3.0V（CR2032/1個）
測定範囲	歩数：0～99,999歩 距離：0～99km カロリー：0～999kcal 日数：0～999日 時計：0:00～23:59 平均日差±3秒以内
設定範囲	体重：10～300kg 歩幅：30～200cm
使用温度範囲	－10℃～+40℃
電池寿命	約6カ月（CR2032使用1日1万歩使用時）
外形寸法	約65×55×25.6mm
質　量	約39g（電池を含む）
付属品	電池（CR2032/1個内蔵） お問い合わせ窓口一覧 取扱説明書（品質保証書付）

お断りなく仕様を変更することがありますので、ご了承ください。

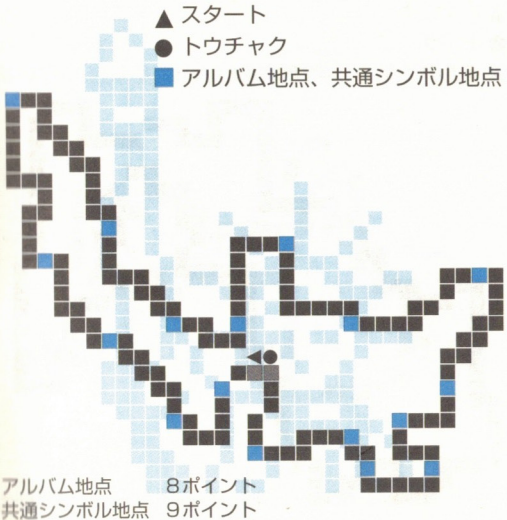
アルバム地点、共通シンボル地点を通過したことを
アラームとともにお知らせします。
♥楽しく歩きましょう♥

ホノルル 35kmコース



アルバム地点　6ポイント
共通シンボル地点　5ポイント

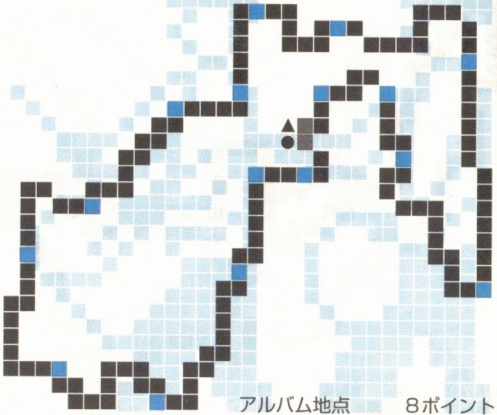
ニューヨーク 70kmコース



アルバム地点　8ポイント
共通シンボル地点　9ポイント

ロンドン 70kmコース

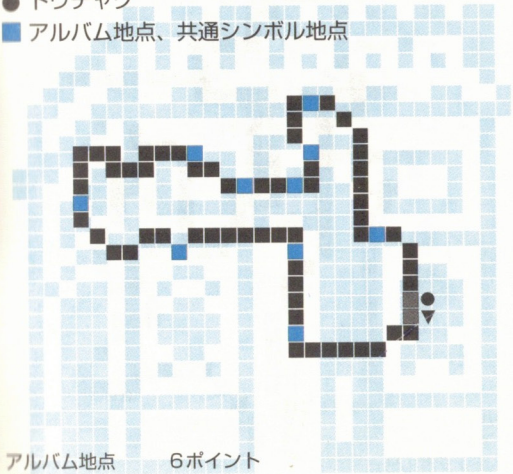
▲ スタート
● トウチャク
■ アルバム地点、共通シンボル地点



アルバム地点　8ポイント
共通シンボル地点　8ポイント

パリ 35kmコース

▲ スタート
● トウチャク
■ アルバム地点、共通シンボル地点



アルバム地点　6ポイント
共通シンボル地点　4ポイント

ローマ 50kmコース

▲ スタート
● トウチャク
■ アルバム地点、
共通シンボル地点

アルバム地点
7ポイント
共通シンボル地点
7ポイント

キョウト 65kmコース

▲ スタート
● トウチャク
■ アルバム地点、
共通シンボル地点

アルバム地点　7ポイント
共通シンボル地点　7ポイント

お問い合わせは

商品に関するお問い合わせは

オムロン健康相談室 ダイヤルは正確に

フリーダイヤル **0120-30-6606**（むろんオムロン）

FAXでのご相談もお気軽に。 **FAX 03-3436-7225**

受付時間（祝日を除く月～金）10:00～12:00/13:00～16:00
（都合によりお休みさせていただくことがあります。）

※商品の故障および修理の依頼につきましては、別添記載のオムロンフィールドエンジニアリング（株）にお問い合わせください。

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10
TEL 03(3436)7092

●札幌011(271)7826　●仙台022(265)2734
●大宮048(645)8111　●東京03(3436)7092
●横浜045(411)7216　●名古屋052(561)0621
●京都075(223)1135　●大阪06(6282)2572
●神戸078(361)1199　●広島082(247)0260
●高松087(822)8521　●福岡092(414)3206

保証規定　持込修理

1. 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でお買い上げ後1年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
2. 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてお買い上げの販売店、オムロン（株）の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング（株）のネットワークに依頼または送付してください。
   なお、送付の場合はオムロン（株）の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング（株）までの送料の負担をお願いします。
3. 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
   （ニ）本書の提示がない場合。
   （ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本製品以外に起因する場合。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。
   したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。